

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA MEJORAR LA RETENCIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES INCORPORADOS A LOS CÍRCULOS DE ABUELOS DE LA COMUNIDAD 10 DE OCTUBRE DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.

Lic. José Carlos Fundora García, M. Sc. Ida Galván Rodríguez

RESUMEN:

Las actividades físico-recreativas son de suma importancia para hacerle frente al proceso de envejecimiento del adulto mayor y a los cambios físicos, psíquicos y sociales que se producen, pues estas actividades tienen un papel fundamental para la conservación, mejoramiento de la salud y bienestar del adulto mayor.

A partir de una investigación diagnóstico mediante encuestas, entrevista y amplia revisión documental para conocer la escasa participación de estas personas en actividades físico recreativas y se determinó un conjunto de dificultades, siendo las más significativas:

- Alegan no tener tiempo
- Que realizaban muchas actividades físicas y ellos no eran atletas
- Poca motivación en las actividades realizadas

Para dar solución a la dificultad tratada se elaboró un Plan de actividades físico-recreativas para los adultos mayores y se aplicó en los Consultorios Médicos de la comunidad 10 de Octubre del municipio Pinar del Río.

En el mundo contemporáneo el proceso de envejecimiento de la población es una realidad palpable y es una de las pocas características que nos unifica y definen a todos sin distinción de raza, credo religioso, filiación política o el dinero o bienes que se posea: todos envejecemos.

Al acercarnos al siglo XXI, la tendencia mundial a la disminución de la fecundidad y a la prolongación de la esperanza de vida ha dado al fenómeno del envejecimiento de la población una importancia sin precedentes. El envejecimiento de la población ha sido asociado habitualmente con los países más industrializados de Europa y América

del Norte, donde una quinta parte o más de la población tiene 60 años o más. Pero, no se ha tomado en cuenta que el envejecimiento de la población es un fenómeno que ha ocurrido y está ocurriendo también en países menos industrializados.

Lo anterior ha motivado que las ciencias que estudian este fenómeno se preocupen por garantizarle a los adultos mayores una buena calidad de vida y por ello han surgido y se han aplicado decenas de fármacos, dietas, cirugías estéticas y otros métodos y medios para contrarrestar los efectos de la vejez, pero solo la realización sistemática de actividades físicas puede ejercer los mejores beneficios, por tanto los profesionales de la cultura física deben conocer las necesidades de estos grupos sociales, para así diseñar programas acorde con sus necesidades.

En una aproximación a esta situación se realizó un estudio diagnóstico a los 23 adultos mayores que se retiraron de los Círculos de Abuelos pertenecientes a la comunidad 10 de Octubre del municipio Pinar del Río. Se entrevistó a los dos médicos y 2 licenciados en Cultura Física de los consultorios médicos de la comunidad y se constató que estos adultos mayores presentan varias enfermedades (diabetes, obesidad, y problemas circulatorios). Todos tienen antecedentes familiares de las mismas y tratamiento farmacológico.

Por otra parte se aplicó una encuesta a los adultos mayores que están incorporados a los Círculos de Abuelos de la comunidad y plantearon, como aspectos más significativos, los siguientes:

- Alegan no tener tiempo
- Que realizaban muchas actividades físicas y ellos no eran atletas
- Poca motivación en las actividades realizadas

Por lo anterior consideramos que existe una necesidad de realizar actividades físico - recreativas que contribuya a transformar el tiempo libre de estos adultos mayores en un espacio ameno y les garanticen una vida más saludable y plena.

Por lo planteado anteriormente se trazó como objetivo elaborar un Plan de Actividades físico - recreativas para mejorar la retención de los adultos mayores incorporados a los Círculos de Abuelos de la comunidad 10 de Octubre del municipio Pinar del Río.

Para la investigación se adoptó una muestra integrada por todos los adultos mayores que abandonaron los Círculos de Abuelos de la referida comunidad durante el año 2010, es decir: 23 adultos mayores.

Durante el análisis de los resultados los aspectos más significativos en cada método investigativo aplicado fueron:

- Encuesta a los 23 adultos mayores que abandonaron los Círculos de abuelos:
 - El 42% planteó que realizaban muchas actividades físicas y que ellos no eran atletas.
 - Las actividades físico - recreativas de su preferencia fueron las siguientes.

▪ Actividades recreativas	19 - 82,6%
▪ Juegos tradicionales	18 - 78.2%
▪ Ejercicios de acondicionamiento físico	16 - 69.5%
▪ Juegos deportivas	8 - 34.7%
▪ Pesca deportiva	7 - 30.4%
▪ Baile	19 - 82,6%
▪ Caminata	23 - 100%
 - Las actividades que realizaban eran poco motivadoras.
- Entrevista aplicada al médico de la familia y al Licenciado en Cultura Física se constató:
 - Estas personas presentan diversas enfermedades (diabetes, hipertensión, obesidad, y problemas circulatorios).
 - Los incorporados a los Círculos de Abuelos realizan ejercicios aerobios, con participación de grandes grupos musculares.
 - Muchos no han practicado ejercicios físicos con anterioridad, por lo que se les hace más difícil su decisión para incorporarse a la práctica de actividades físicas.
 - Abandonan los Círculos de Abuelos por falta de motivación, desconocimiento de los beneficios de la actividad física o por problemas personales.

- El análisis de documentos nos permitió conocer que existen orientaciones del Ministerio de Salud Pública y del INDER que norman la realización de actividades físico - recreativas en los Círculos de Abuelos.

A partir de los resultados se elaboró el siguiente plan de actividades físico recreativas para mejorar la retención de los adultos mayores incorporados a los Círculos de Abuelos de la comunidad 10 de Octubre del municipio Pinar del Río.

Plan de actividades físico – recreativas

No.	ACTIVIDADES	FECHA	HORA	LUGAR
1	Programa a jugar	T/M	4:30 PM	Plaza
2	Caminata recreativa	Fin Semana	9:00 AM	Plaza
3	Competencia de mini fútbol.	T/ Fin Semana a partir de la sexta semana	5:00 PM	Área del lado del plaza
4	Carrera de orientación recreativa	Último Sábado de cada mes	9:00 AM	Plaza
5	Actividad medioambientalista	T/ miércoles de semanas alternas	5:00 PM	Lugar seleccionado de la localidad y sus alrededores
6	Actividades orientadas a realizar en el Círculo de Abuelos por el Profesor de Cultura Física	Todos los días que no tengan otra actividad físico recreativa	8.00 AM	Localidad de residencia donde trabaja habitualmente el Círculo de Abuelos
7	Juegos Pasivos	T/M	4:00 PM	Plaza.
8	Plan de la calle	Cuando se realicen	9:00 AM	Plaza

Es oportuno recordar que para la realización de actividades con los adultos mayores es necesario tener presente las orientaciones de Salud Pública y el INDER al respecto las que, en esencia, plantean:

- Toma de la tensión arterial antes y después de realizadas las actividades físico – recreativas. Los criterios del médico son de vital importancia ya que, al ser personas de una edad avanzada, muchas de ellas padecen enfermedades crónicas

no transmisibles, que en este caso eran la hipertensión arterial, la obesidad y la diabetes,

- Autorización médica para que los diabéticos puedan realizar las actividades físico - recreativas.
- Características de cada adulto en particular.
- Considerar si el estilo de vida de los adultos mayores era activo o pasivo antes de incorporarse al Círculo de Abuelo, además de los medicamentos que utiliza para sus patologías
- Edad y sexo
- Tener presente lo planteado por O. Somonte en la página 53 de su tesis de maestría cuando orientaba que había que planificar bien los "medios que utiliza para el desarrollo de la clase, los cuales deben de estar en correspondencia con las características de estas personas y sus limitaciones, pueden incluirse bastones, pelotas, pancartas (para la descripción de los ejercicios y el orden de cada uno), silbato, cronómetro, pesas, y pomos llenos de arena. Estos se emplearán como alternativa para cada ejercicio con vistas a incorporar habilidades, controlar la postura mejorar la movilidad de las articulaciones permitiendo atender las diferencias individuales, y se usarán en aquellas actividades que el profesor de Cultura Física lo considere necesario y posible".

BIBLIOGRAFÍA:

- ARAÚJO, Cláudio G. S. (1996). Aspectos médicos-fisiológicos da atividade física na terceira idade. I Seminário Internacional sobre atividades físicas na terceira idade. Volume 01. Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro.
- CAÑIZARES, M. Y COL., (2003), El de la Tercera Edad y la actividad física: un enfoque desde la Psicología del Desarrollo.CD Universalización.
- CARNEIRO, Ana Rita Sá; MESQUITA, (2005), Liana de barro. Espaços livres do Recife. Prefeitura da Cidade; UFPE. p.60-61.
- CEBALLOS, J. (2003).Universalización de la Cultura Física .Libro Electrónico .ISCF, La Habana.
- COLECTIVO DE AUTORES (2002), Folleto de la asignatura de Gimnasia Básica, EIEFD.
- COLECTIVO DE AUTORES, Folleto de la asignatura de Recreación, EIEFD.
- COLECTIVO DE AUTORES (2002), Folleto de la asignatura de Rehabilitación Física, EIEFD.

- COLECTIVO DE AUTORES, (2006). Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Tomo I, ISCF – Centro de Actividad Física y Salud. Editorial Deportes.
- INDER, (2001). Orientaciones Metodológicas para las Clases con el de la Tercera Edad. La Habana.
- (2006), Actividad Física en la tercera Edad
<http://www.portaltercera.com.ar/>
- (2006), Actividad Física y Envejecimiento. Disponible en:
<http://www.efdeportes.com/ef>